

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Невмержицкая Екатерина Васильевна,

старший преподаватель,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорт и туризма,

г. Казань, Республика Татарстан;

Шайхисламов Айназ Ахатович,

преподаватель,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорт и туризма,

г. Казань, Республика Татарстан

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В статье описано исследование развития скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет, с помощью применения комплексов упражнений плиометрического характера. Разработанные комплексы плиометрических упражнений включали в себя три микроцикла: втягивающий – применялся для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам. Комплекс I: Упражнения с собственным весом; базовый - увеличение объема и малая интенсивность выполнения упражнений. Комплекс II: Упражнения функциональной направленности; ударный - максимальная интенсивность, увеличение объема, сокращается время отдыха между сериями. Комплекс III: Упражнения с отягощением (манжеты 500 гр.). Для обеспечения высокой интенсивности и приближения режима работы хоккеиста к игровой деятельности мы использовали «ударный» метод, для его практической реализации применяли один из методических приемов: круговой 2 серии по 6 упражнений в каждом комплексе.

Представлены результаты проведенного исследования.

Ключевые слова. Скоростно-силовая подготовка, хоккеисты, плиометрия.

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Актуальность. Поскольку все специалисты по физической подготовке и тренеры сборных команд стремятся получить результаты в кратчайшие сроки, одним из наиболее проработанным методом тренировки, способствующим совершенствованию физической подготовленности, является одно из средств плиометрические упражнения которые, как утверждают современные исследователи, является отличным дополнением к тренировочным программам различных видов спорта, в том числе хоккею. Плиометрические упражнения используют взрывные, быстрые движения для развития мышечной силы и быстроты. Эти упражнения помогают мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени [1, с 15].

Преимущество плиометрических упражнений заключается в том, что для развития и совершенствования физических качеств достаточно их применять не чаще двух-трех раз в неделю, что сопоставимо с количеством планируемых учебных занятий по физической подготовке.

На наш взгляд, плиометрические упражнения должны прочно войти в учебно-тренировочный процесс хоккеистов, как одно из основных средств индивидуального физического развития и повышения спортивного мастерства. Поэтому разработка эффективных направлений развития скоростно-силовых способностей средствами плиометрии, обуславливающих повышение подготовленности хоккеистов, является одной из наиболее актуальных проблем.

Цель исследования: разработать, внедрить и проверить эффективность применения комплекса полиметрических упражнений для повышения специальной физической подготовленности хоккеистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования мы провели первый контрольный срез, где выявили исходные показатели скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 14-15 лет.

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Таблица 1.

Показатели скоростно-силовой подготовленности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Контрольные нормативы	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$
Бег 30 метров на коньках лицом вперед (сек.) (на льду)	5,34±0,03	5,35±0,03
Челночный бег на коньках 6х9 метров (на льду)	16,52±0,10	16,55±0,11
Бег 60 метров с высокого старта (вне льда)	8,55±0,06	8,50±0,11
Тройной прыжок с места (см) (вне льда)	661,90±2,47	661,00±2,58

Анализ исходных показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 14-15 лет выявил, что в начале исследования хоккеисты экспериментальной и контрольной групп имеют, примерно, равные результаты во всех показателях контрольных упражнений.

Разработанные комплексы плиометрических упражнений включали в себя три микроцикла: втягивающий – применялся для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам. Комплекс I: Упражнения с собственным весом; базовый - увеличение объема и малая интенсивность выполнения упражнений Комплекс II: Упражнения функциональной направленности; ударный - максимальная интенсивность, увеличение объема, сокращается время отдыха между сериями. Комплекс III: Упражнения с отягощением (манжеты 500 гр.). Экспериментальные комплексы плиометрических упражнений систематически применялись на учебно-тренировочных занятиях в основной части, длились 35 минут, 2 раза в неделю с плавным увеличением нагрузки.

Для обеспечения высокой интенсивности и приближения режима работы хоккеиста к игровой деятельности мы использовали «ударный» метод, для его

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

практической реализации применяли один из методических приемов: круговой 2 серии по 6 упражнений в каждом комплексе.

Представлены результаты проведенного исследования.

В конце нашего эксперимента было проведено повторное исследование показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 14-15 лет с последующей математической обработкой. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Контрольные нормативы	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$
Бег 30 метров на коньках лицом вперед (сек.) (на льду)	5,02±0,03	5,15±0,02
Челночный бег на коньках 6х9 метров (на льду)	16,14±0,04	16,40±0,02
Бег 60 метров с высокого старта (вне льда)	7,56±0,07	8,20±0,03
Тройной прыжок с места (см) (вне льда)	685,10±0,33	680,00±0,90

Из таблицы 2 видно, что к концу педагогического эксперимента у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы показатели развития скоростно-силовой подготовки стали выше, чем у контрольной группы.

Выводы. Нами, в учебно-тренировочный процесс был внедрен комплекс плиометрических упражнений, который включал в себя три микроцикла: втягивающий - применялся для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам. Комплекс I: Упражнения с собственным весом; базовый - увеличение объема и малая интенсивность выполнения упражнений Комплекс II: Упражнения функциональной направленности; ударный - максимальная интенсивность, увеличение объема, сокращается

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

время отдыха между сериями. Комплекс III: Упражнения с отягощением (манжеты 500 гр.). Экспериментальные комплексы плиометрических упражнений систематически применялись на учебно-тренировочных занятиях в основной части, длились 35 минут, 2 раза в неделю с плавным увеличением нагрузки.

Для обеспечения высокой интенсивности и приближения режима работы хоккеиста к игровой деятельности мы использовали «ударный» метод, для его практической реализации применяли один из методических приемов: круговой 2 серии по 6 упражнений в каждом комплексе.

По результатам исследования, было установлено, что применение данного комплекса плиометрических упражнений в учебно-тренировочном процессе, позволит более существенно повысить показатели скоростно- силовой подготовленности хоккеистов 14-15 лет.

За период исследования в экспериментальной и в контрольной группах наблюдается положительная динамика показателей скоростно-силовой подготовки. При этом в экспериментальной группе эти значения выше, чем в контрольной группе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Тополь, А. И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет [Текст]: дисс. канд. пед. наук / А.И. Тополь. – М., 2002. – 204 с.*